



Právě začíná

pohádka o cukrových panáčcích

Autorka: Štěpánka Čáповá
stepankacapova.cz

Milí rodiče,

děkuji, že jste se rozhodli **vzít vaše děti na cestu vědomého stravování, kdy už od malička mohou vědět, jak svému tělu prospět a jak naopak.**

Je moc fajn, když děti už od malička vědí, co jejich tělu svědčí a co zase ne a také jak to zařídit v našem životě. Aby to pro děti nebyla jen suchá teorie, napsala jsem pro děti příběh – pohádku, která se vlastně každý den odehrává v jejich i našem bříšku. Příběh o cukrových panáčcích, kteří děti hravě provedou naprostými základy zdravého stravování.

Přimlouvám se za vaše dítě, aby **i když už jsou třeba čtenáři, jste si tuto pohádku přečetli spolu s nimi.** Nenechávejte je s pohádkou samotné, povídejte si u ní a citlivě vnímejte reakce svého dětského jedlíka nebo nejedlíka. Budou vám nápomocné pro další povídání o tom, jak třeba zlepšit ty dětské hříchy v oblasti stravování.

Do pohádky jsem použila tři dětská jména, Šimon, Adélka a Ríša. Pokud by se stejně jmenovaly vaše děti, tak doporučuji jména změnit za jiná, aby pohádka nemluvila o špatném způsobu stravování Adélky, ať už to ta vaše Adélka dělá, nebo nedělá.





Od koho je pohádka pro vaše děti?

Jsem výživová poradkyně a také maminka, nadšená kuchtička a věčná experimentátorka v kuchyni.

Ráda **tvorím tradiční jídla jinak a z těch netradičních tvořím jídla tradiční.**



Štěpánka Čápková

Jídlo je mou vášní. Hraje v mém životě důležitou roli, ale přesto se jím nenechávám řídit.

To, **jak sytíme náš organizmus ovlivňuje náš život.** Naši spokojenost, životní energii, postavu i zdraví.

S vášní v srdci provázím své klienty změnami v oblasti stravování a s láskou pozoruji, **jak se díky tomu, co si dáváme na talíř mění i naše životy.**

Laskavost na talíři = laskavost v životě.

Píšu blog a jsem autorkou několika eknih a kuchařek, které můžete najít na <https://stepankacapova.cz>.

Krásné čtení nebo poslech pohádky vám, i vašim dětem přeje

Štěpánka

Nechte také děti pojmenovat svého cukrového panáčka, povídejte si společně o tom, jak by se mohl jmenovat i ten váš a otevřete tím společný dialog a změny ve způsobu stravování se vám budou dělat lépe.

Nabídnete tak dětem cestu, jak nebýt jen pasivním příjemcem stravy, ale být opravdu informovaný strávnick již od útlého věku.

Budu ráda, když vás budu moct provázet nejen touto pohádkou, ale i dalšími tipy z oblasti stravování a recepty z mé domácí kuchyně.

Štěpánka

Autorka blogu nejen pro rodiče
stepankacapova.cz



PROHLÁŠENÍ

Trocha nezbytných formalit!

Tento materiál je informačním produktem. **Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno.**

V případě, že byste informace rádi poskytli třetím osobám, budu ráda za vaše doporučení, vážím si ho a žádám o jejich odkázání na www.stepankacapova.cz

Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení. Stažením tohoto materiálu berete na vědomí, že autorka nenesse odpovědnost za zdravotní stav vašeho dítěte a **pokud zdravotní stav vašeho dítěte vyžaduje konzultaci s lékařem, vyhledejte jeho pomoc.**

V případě, že budete potřebovat konzultaci týkající se změn návyků přímo ve vaší rodině, budu vám ráda nápomocna. Kontaktujte mě, prosím, na emailu poradna@stepankacapova.cz

Děkuji za respektování autorských práv.

Štěpánka Čápková

Milé děti,

vítejte v pohádce, která se každý den odehrává ve vašich tělíčkách. Je to pohádka o cukrových panáčcích, kteří bydlí ve vašem bříšku a mají je tam i vaši rodiče.

A to, **jak se těm panáčkům ve vašich bříščích daří, záleží na tom, co a kolik toho baštíte.**

Tahle pohádka může mít veselý i smutný konec, podle toho, jak se ke svému tělu chováme a čím jej krmíme.

Tak se pojďme začíst a hlavně se o ty naše cukrové panáčky v těle hezky starat, ať je to pohádka s pěkným koncem.

Tak hezky napněte ouška, letíme do pohádky.

Štěpánka



To vám takhle bydlí cukroví panáčky ve vašem bříšku...

V našem těle máme takové malé **cukrové panáčky**, kteří se musí starat o to, aby byl dostatek cukru v těle. Naše tělo cukr potřebuje, aby nám fungoval mozek a měli jsme energii na spoustu věcí.

Cukrové panáčky si můžeme představit jako takové hospodáře, kteří kontrolují, jak naše tělo zásobujeme. **Cukrem ale nemyslíme jen ten bílý sypký cukr, ale trochu jiný cukr**, který získáváme z ovoce, zeleniny, rýže, brambor, těstovin, nebo kvalitního pečiva. Bílý cukr, který se naučili lidé sypat do čaje nebo sladkostí či limonád, cukrovým panáčkům škodí, porouchává je.



Ti naši cukroví panácci drží v těle stálou stráž.



A **když s námi třeba posnídají** ovesné vločky s jogurtem, oříšky a ovocem, nebo žitný chleba s máslem, sýrem a ovocem, **jsou veselí, poskakují si a tančí. Mají radost, že jim jejich človíček poslal něco opravdu dobrého.**

A takto vydrží až do dalšího jídla. Dalším jídlem po snídani by měla být svačina, **abychom udrželi naše panáčky čilé a ne unavené.** Když jsou totiž unavení ti malí cukroví panácci, jsme unaveni i my lidé, kteří je nosíme v bříšku.

Pojďte se s nimi seznámit, už se na vás těší.



O panáčkoví Spokym

Ahoj děti, jsem cukrový panáček, jmenuji se **Spoky** a tohle jméno jsem dostal za odměnu. Víte proč?

Můj velký člověk u kterého v bříšk bydlím, se jmenuje Šimon. Šimon je hodný kluk a chodí do druhé třídy a stejně jako jeho rodiče jí správně, zdravě.

Posílá mi samé dobré věci, hodně zeleniny a ovoce a vůbec baští spoustu různých jídel.

Neposílá mi pořád dokola to samé, jak to mají někteří chudáci, mí kamarádi.

Šimon na mě nezapomíná a taky mě nenechává o hladu, je to starostlivý kluk a já ho mám moc rád. **Jsem tedy spokojený cukrový panáček a říkají mi Spoky.**

Jsem veselý cukrový panáček, mám energie tak akorát, protože Šimon baští pravidelně a jenom tolik, kolik toho potřebuje. Já si můžu cvičit, baletit, běhat a všechno mi jde jako po másle. A můj milý človíček - Šimon pak také hravě zvládne všechno ve škole, i si venku s kamarády zaběhat. **A to vážně jenom proto, že můj Šimon dobře baští a já Spoky, jeho cukrový panáček mám zásoby cukru takové, jaké potřebuji. Ani moc, ani málo.**

Každý cukrový panáček ale nevypadá vždycky tak vesele jako já. Prozradím vám tedy tajemství, **jak ze svého cukrového panáčka můžete udělat i vy malého Spokyo.**





Spokoho tajemství pro všechny malé i velké člobrdy

Ráno Šimon vždycky snídá a tím mu já, Spoky, krásně pohladím bříško, aby nemělo hlad a zapnu mu všechny čudlíky v mozku a člobrdovi to pak ve škole pálí 😊.

Snídaně je totiž moc důležitá a kdo ji vynechává, má pak smutného a unaveného cukrového panáčka. To já tedy určitě nejsem.

Mezi snídaní a obědem je to sakra dlouhá doba, takže poštouchnu svého člobrdu, aby se nezapomněl nasvačit.

Když se totiž člobrda nenasvačí, dostane ve škole buď kuli, nebo usne v hodině. A já bych to pak pěkně schytl. A pozor svačina není žádný mls!

Dáme si tedy s člobrdou Šimonem vždycky nějaké ovoce, někdy jogurt s müsli, které Šimon s mamkou doma vyrábí. A někdy nám zase nachystá člobrdova mamka nějakou moc dobrou pomazánku se zeleninou.



Kdyby takhle jedli i ostatní člobrdové, Šimonovi kamarádi ze školy, bylo by nás spokojených panáčků mnohem víc.

Jenže to by se nesměli člobrdové nad vším ošklíbat, nebo se bát ochutnat.

Náhodou, když se připraví něco zdravého s láskou, chutná to eňo ňuno
😊.

To já takhle o dobrotách, které mi Šimon posílá, vyprávím svým kámošům, cukrovým panáčkům, když se sejdeme na našem CukrHřišti.

A víte, co na našem CukrHřišti provádíme?

Já - Spoky a pár mých kamarádů, třeba Štěstíčko, Radostníček a Dobroušek, kteří máme **starostlivé člobrdy, co dobře baští** a zásobují nás tím potřebným cukrem a ne sladkostmi, si to na hřišti pěkně užíváme.





A co Šimon obědvá?

Jo na oběd, na ten já se spolu se Šimonem vždycky děsně těším, je to **největší jídlo z celého dne** a každý den mě čeká jiná mňamka.

A nikdy by člobrdové neměli zapomínat na zeleninu. Hodně člobrdů jí zeleniny málo a to je průšvih, vám řeknu. O to já se rozhodně bát nemusím, **Šimon mi totiž zeleniny posílá opravdu dost a já ho pak odměním pěkným pokojíčkem v jeho bříšku.**

Ze zeleniny my panácci totiž bereme taky sílu a umíme z ní pro vás, velké člobrdy vykouzlit zdravá bříška i pěkně růžové tvářičky a bacily jsou pak na člobrdy krátké.

Odpoledne je čas se jít proběhnout nebo zajít na sportovní kroužek a Šimonovy svaly potřebují také nakrmit, tak mi **odpolko pošle zdravou sváču**.

Třeba nějaký chlebík se sýrem nebo tvarohem i se zeleninou nebo ovocem a já za to člobrdovi poděkuju pěknou svalnatou postavou i energií na psaní úkolů a Šimon pak nepíše v úkolech jednu chybu za druhou.

A co děláme večer? Večer se nejen koukáme s člobrdou na Večerníčka, ale také spolu večeříme a **NIKDY nevečeříme sladká jídla**.

Proč? **Protože to bych nenechal toho svého člověka vůbec usnout**, skákal bych si na trampošce, jeho by to rušilo a tak spolu máme dohodu. **Večer sladké NE**, večer má moje i vaše tělíčko nárok se pořádně vychrupat!





Vidíte, děti, tak takhle dobře se já mám. Šimon se o mě hezky stará, má spokojené břicho a proto tam bydlím já, Spoky.

Moc bych si přál mít víc spokojených kamarádů, o které se jejich člobrdové hezky starají.

Děti, můžete mi takové kamarády sehnat?

Zkusíte se hezky postarat o své cukrové panáčky? Dávat jim spoustu různých zdravých věcí, které vám vaši rodiče s láskou připravují, abyste byly zdravé a já měl kamarády?

Moc se přimlouvám za ty vaše cukrové panáčky, abyste se o ně hezky staraly. Zkuste si toho svého namalovat, dát mu jméno a myslete na něj pokaždé, když posíláte něco dolů do břicha 😊.

Spoky



O panáčkoví Nejedlínovi

Tak tohle je **Nejedlín, cukrový panáček, který bydlí v bříšku Adélce.**

Nejedlín je často unavený a stejně tak i Adélka je **hodně často pobledlá a unavená**. Sám je z toho smutný, ale co může dělat, když ho Adélka pořádně nenakrmí.

Adélka ráno, než jde do školy ani nesnídá. Pokaždé říká, že nemá chuť, nebo že nemá čas.

Zato **Nejedlín, ten hlady až šilhá a jak je tak unavený, nemůže ve škole Adélce ani poradit** jaké I/Y má napsat ve slově myška, nebo kolik je 354-29.

Když byla Adélka menší, často se vztekala u jídla, nebo jak říkala babička, seděla u jídla jak pecka. To, co měla na talíři si prohlížela, občas něco ukousla, ale jídlu moc nedala.

Tím, jak Adélka pořádně nebaští, chybí jejímu tělíčku a jejímu cukrovému panáčkovi spousty vitaminů, síly a energie.

Kdyby Adélka pořádně snídala a nešťourala se i v ostatních jídlech, šlo by jí to ve škole mnohem lépe a její tvářičky by byly i růžovější.

Když takhle Adélka nejí, tak i když se Nejedlín někdy opravdu hodně snaží a úkol, který má Adélka splnit, chce vymyslet za ní, napovědět jí, nejde to. Je tak unavený, že **nezbyde síla na to, aby tu odpověď poslal až nahoru k Adélce do hlavičky.**

Je to dlouhá štreka a na to by **potřeboval poslat důležité vitaminy.**

Barevné vitaminy z ovoce a zeleniny a pořádného jídla. Takové posly, po kterých se řešení úkolů posílá a jak to má třeba Spoky.







Jenže Adélka pokaždé říká něco o tom, že pomeranč je moc kyselý, rajče jí nechutná a paprika jí nebaví kousat.

No, to je pak těžké, odkud by ty vitaminy k cukrovému panáčkovi přijely?

Nejedlínovi je to líto, nelíbí se mu totiž ani jeho jméno, je takové smutné.

Rád by byl také tak spokojený, jako jeho kamarád Spoky a nedávno si se Spokym povídal a prosil ho, jestli by Šimon Adélce nedomluvil.

A co vy, děti? Snídáte ráno?

Baštíte spoustu různých zdravých věcí?

Jestli ne, tak to rychle napravte a změňte svého panáčka Nejedlína na Spokoho 😊.



To je rozdíl, jak to jde Spokymu a jak Nejedlínovi, co?

Který panáček je veselejší a má více energie?



O panáčkově Hopsalínovi

Tohle je panáček Hopsalín a jeho člobrda pořádnému jídlu také moc nedá. Ne jako Adélka, že by nejedl skoro vůbec, ale každou chvíli mlsá sladkosti. Takže pořádně nejí, jen mlsá.

Není to jen občas, jako třeba Šimon, který to pak ale brzy napraví tím, že jí hodně zeleniny a ovoce. Hopsalínův člobrda se jmenuje Ríša a každý den sní nějaký bonbón, čokoládu, nebo pije o přestávce sladké limonády. Tedy spoustu toho bílého cukru, který cukrovému panáčkově ani Ríšovi nesevďčí.

A víte, co pak dělá Hopsalín, když mu přijede tahle „mňamka“ dolů do Ríšova břicha?

Začne na CukrHřišti, o kterém vám vyprávěl už Spoky, řídit jako akrobat. Skáče na trampošce, dělá salta, no prostě samé alotrie. Jenže to vydrží jenom chvíli, pak šup, pokaždé si namele kokos a je tááák unavený, že by potřeboval kanape a dát si šlofíka.



Takhle to dopadá s Hopsalínem, když si nabije kokos. A protože se to stává často a **Ríša na svého panáčka v bříšku nedává pozor**, nejen že každou chvíli vyfasuje nepěknou známku, ale jeho panáček by se mu také mohl porouchat napořád. A **když se porouchá panáček uvnitř, měl by lapálie i Ríša a ne zrovna příjemné.**

Co by Ríšu mohlo potkat? No, hodně brzy nepříjemné vrtání zoubků. Protože **všemi těmi sladkostmi navrtávají Ríšovy zoubky kazizubové.**

A za pár let by se Ríša mohl dočkat i toho, že **bude tak těžký, že ho nohy a záda sotva unesou.**

A tím, jak Ríša **pořád mlsá a nestará se o svého cukrového panáčka dobře, přestane ten jeho cukrový panáček pomalu a jistě fungovat**, pomaličku se rozpadne na kousíčky, jako když vám spadne věž z Lega.

Namísto Hopsalína by museli jednou převzít v těle důležitou práci jiní panáčci, kteří připutují injekční stříkačkou a to určitě není nic příjemného.

Kdyby to Ríša věděl, určitě by se o svého cukrového panáčka staral lépe.

Díky Hopsalínovi, by to s Ríšou nemuselo skončit dobře

- A za pár let by se Ríša mohl dočkat i toho, že **bude tak těžký, že ho nohy a záda sotva unesou.**
- A tím, jak Ríša pořád mlsá a nestará se o svého cukrového panáčka dobře, přestane ten jeho cukrový panáček pomalu a jistě fungovat, pomaličku se rozpadne na kousíčky, jako když vám spadne věž z Lega.
- Namísto Hopsalína by museli jednou převzít v těle důležitou práci jiní panáčci, kteří připutují injekční stříkačkou a to určitě není nic příjemného.
- **Kdyby to Ríša věděl, určitě by se o svého cukrového panáčka staral lépe.**



Děti, vy už víte, že se máte o toho svého cukrového panáčka dobře starat, protože vám **musí vydržet v pořádku celý život.**

Potřebujete svého cukrového panáčka mít v pořádku, až budete maminky a tatínkové, i babičky a dědečkové.

Tak pošlete do břicha **samá zdravá jídla** a třeba mi pošlete dopis s obrázkem vašeho cukrového panáčka a co dobrého jste baštili 😊.

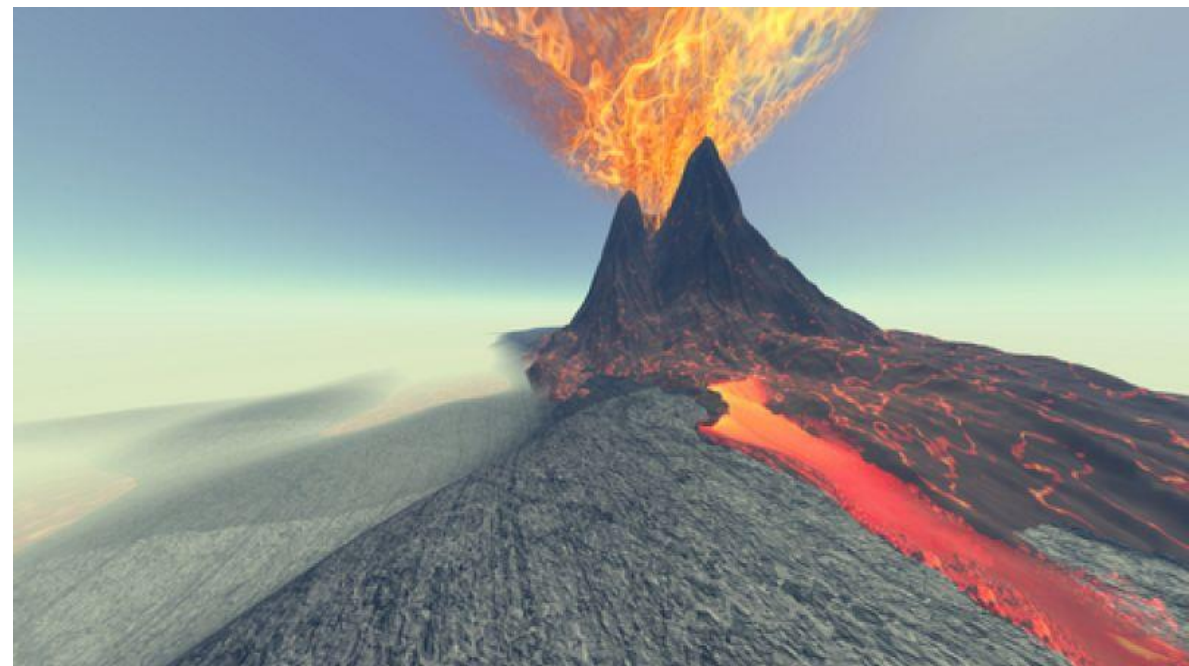


Abyste si, milé děti, uměly lépe představit, co se ve vašem tělíčku děje, když mlsáte sladkosti

Když zbaštíte nějakou **sladkost plnou cukru, stane se v těle něco jako výbuch sopky na obrázku. Takhle obrovskou sílu má vaše energie v těle, máte jí v tu chvíli spousty.**

Jenže **za krátkou dobu ten žár zhasne, spoky vyhasne a není energie ani síla na nic.** Mozek v naší hlavě vůbec nechce přemýšlet a posílá nám jedinou myšlenku – jsem unavenýyyy.

Cukrový panáček je unavený a čím častěji se to stává, tím víc je porouchaný a hrozí, že se pokazí už napořád.



Když se ale správně nabaštíte...

a nebudete zapomínat na různobarevné ovoce a zeleninu do vašich bříšek, k cukrovému panáčkovi také přijede dávka cukru. Ale o dost menší a toho cukru, o kterém jsme si už na začátku pohádky říkali, že ho potřebujeme.

Po zdravém baštění, se cukrový panáček zhoupne na vlnce jako na moři. Sklouzne se po mořské skluzavce a než skočí na další vlnku, tak ho správný člobrda za pár hodin zase nakrmí.

No řekněte, není pohoupání se na mořských vlnkách lepší, než výbuch sopky, která všechno zničí?



Spokoho k sobě do břicha pozvete tak,
že dodržíte Spokoho desatero:

1. Budete ráno **snídat**.
2. **Budete svačit**. Nezapomenete v aktovce svačinu a pošlete jí vašemu cukrovému panáčkovi, on vám za odměnu bude napovídat v hodině 😊.
3. **Odložíte všechna sladká pití**.
4. Tak jako máte prstů na jedné ruce, sníte za den **tolik kousků ovoce a zeleniny**.
5. **Bříško nenecháte hladové jako Adélka**.



6. Nezapomenete **pít dost čisté vody**, alespoň dvě školní lahve za den, protože vitaminy ke Spokymu musí připlavat a ne se někde zaseknout.

7. Svě tělo budete **pravidelně venku větrat a cvičit** s ním, Spoky není žádný lenoch a rád si s vámi zaskotačí.

8. Budete baštit opravdová jídla, **nebudete zapomínat na ovoce a zeleninu** a s rodiči na občasné! mlsání vyberete něco, co není plné cukru a chemie.

9. **Nepošlete Spokymu jídlo plné bacilů** z neumytých rukou.

10. **Nebudete se přejídat**, aby na Spokyho nepopadalo spoustu velkých kusů jídla a nezavalily jste ho 😊



Namaluj si svého cukrového panáčka

Jak vypadá tvůj cukrový panáček
teď?

Podobá se některému panáčkovi z
pohádky?

A jak by si chtěl/a, aby vypadal za
pár dní?



Jak vypadá tvůj cukrový panáček? Namaluj si ho a dej mu jméno.

Pečujete o svého cukrového panáčka také správně, děti?

Ten náš panáček Spoky by měl totiž rád hodně kamarádů. A když okolo sebe vidí ty nespokojené cukrové panáčky, jako třeba Nejedlína nebo Hopsalína, nemá z toho zrovna dvakrát radost a cítí se tu sám.

Věřím, že už brzy bude Spoky, nebo jemu podobný panáček, bydlet i ve vašem bříšku.



ŠTĚPÁNČINY TAHÁKY

pro zdravá břítška a chytré kebulky

Štěpánka Čáková



A jestli s tím zdravým stravováním teprve začínáš, nebo potřebuješ pomoc...

Mám pro vás, milé děti, perfektní **tištěnou knížku, se kterou se můžete naučit spoustu taháků o tom, jak zdravě jíst a také proč.**

Vše je totiž potřeba procvičovat, abychom se něco nového naučili a právě proto pro vás mám knížku **Štěpánčiny taháky pro zdravá břítška a chytré kebulky.**

Naučíte se, jak si nachystat taháky pro to, abyste **nezapomínaly na baštění ovoce a zeleniny, co to jsou luštěniny a proč je jíst, kolik ovoce a zeleniny bychom měli zbaštit každý den a v knížce pro vás mám i pár kuchařských úkolů,** které zvládnou i dětské ručky.

Je to knížka, do které se dá kreslit i psát, se kterou je zábava a hodně se s ní naučíte.

Knížka Štěpánčiny taháky je pro vás s 15% slevou a navíc včetně poštovného!

Protože bych byla ráda, aby vám byla knížka skutečně ku prospěchu, **rozhodla jsem se vaše snažení o zdravé stravování podpořit.**

Při objednávce knížky z tohoto odkazu stačí do objednávkového formuláře vložit kód CukroviPanacci a na knížku a pracovní sešit v pdf k tomu, dostanete ode mě jako poděkování **15% slevu**. Knížka vás tedy vyjde na 271 Kč a to **včetně poštovného! Sleva platí do 13. 5. včetně.**

A navíc dětem pošlu i záložku do knížky se Spokym, aby ho měly stále při ruce a nezapomínaly na jeho pravidla zdravého stravování.

Vy jako rodiče budete tak mít v ruce nástroj, jak s dětmi pracovat a bez suchých pouček je vtáhnete do hravého světa zdravé výživy a necháte je osvojit si potřebné návyky pro celý jejich další život a děti si přitom užijí spoustu zábavy a kreativních chvil.

Taháky s 15% slevou
včetně poštovného po
zadání kódu
CukroviPanacci



 stepankacapova.cz/stepanciny-tahaky



Milý člobrdo, doufám, že se ti příběh s cukrovými panáčky zalíbil a vezmeš si Spokyo desatero k srdci a budeš podle něj baštit 😊.

Ráda bych časem pohádku O cukrových panáčcích **rozšířila o další příběhy do tištěné knížky** a říkala jsem si, že by bylo fajn, **kdyby měl Spoky vedle sebe i nějakou kamarádku.**

Kamarádku, která bydlí v bříšku takovému člobrdovi, co také správně baští jako Šimon.

Poradíte mi se jménem? Co myslíte, jaké jméno by jí slušelo?

Budu ráda za vaše nápady, které mi s rodiči můžete poslat na email poradna@stepankacapova.cz

Mějte se krásně


Štěpánka Čápková